akademický rok 2023/2024



Konec formuláře

SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE

SPIRÁLNÍ STABILIZACE PÁTEŘE - SKOLIÓZA

Tělesná výchova: **MS730C, MS730A1, MS730A2, MS730B1, MS730B2**

**Vyučující:** PaedDr. Miroslava Šafandová ([ob@natur.cuni.cz](mailto:ob@natur.cuni.cz) )

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kredit

**Rozvrh:** zimní a letní semestr, středa 17:00 - 18:15, SCUK Hostivař, sál A2

čtvrtek 8:00 - 9:15, SCUK Hostivař, úpolový sál

**Podmínky pro splnění studijních povinností:** aktivní účast na všech lekcích v semestru

Počet vyučovacích hodin: zimní semestr 13hodin, letní semestr – 13 hodin

**Spirální stabilizace páteře** ([www.spiralnistabilizace.cz](http://www.spiralnistabilizace.cz) ) je cvičení zaměřené na léčení poruch páteře, ale hlavně jak jim předcházet dostatečnou regenerací.

Spirální stabilizace páteře je účinný pohybový program, ve kterém se jedná o propojení stabilizačních svalů v celém těle najednou a to v průběhu optimálně koordinovaného pohybu.

Cvičení probíhá pomocí malého odporu elastického lana, obnovuje správné držení těla, obnovuje porušenou svalovou rovnováhu, koordinaci a stabilizaci pohybu. Pomáhá odstraňovat bolesti hlavy a krku, zaměřuje se na **SKOLIÓZU**, hyperkyfózu a hyperlordózu páteře, na výhřezy meziobratlových disků a na další onemocnění páteře.

Cvičení je prevencí vadného držení těla, je prevencí vzniku pracovního a sportovního přetížení.

Hodiny jsou doplněny o Feldenkraisovu metodu(cvičení zaměřené na zdokonalování osobnosti pohybem - uvědomění si ekonomičnosti pohybů vlastního těla) a dále o základy jógy, relaxační a dechové techniky, cvičení s míči.